

12/31/2003 7:44 AM

Información sobre infecciones estafilocócicas para los departamentos atléticos de las escuelas

Instrucciones para el atleta

Esta información se proporciona para asistirlo en el control y la prevención de las infecciones estafilocócicas. Estas infecciones usualmente son fáciles de tratar con antibióticos no caros y bien tolerados. Sin embargo, algunas de las bacterias estafilocócicas han desarrollado resistencia; esto significa que los antibióticos ya no pueden eliminar o matar la bacteria. Aún cuando las infecciones resistentes al antibiótico plantean una amenaza importante para la salud, las siguientes medidas son efectivas en la prevención y también efectivas contra muchas de las otras enfermedades infecciosas.

¿QUÉ ES UNA INFECCIÓN ESTAFILOCÓCICA?

La bacteria *Staphylococcus aureus* comúnmente causa los forúnculos, y las infecciones de la piel y tejidos blandos, también otras condiciones más serias tales como la pulmonía, o infecciones de la corriente sanguínea. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), de veinte a treinta y cinco por ciento de los adultos y niños en los Estados Unidos se encuentran “colonizados” con la bacteria estafilocócica —la bacteria se encuentra presente pero no causa la enfermedad. La colonización del *Staphylococcus aureus* usualmente ocurre en la axila, la ingle, el área genital y más frecuentemente, en la parte interior de la nariz. La mayoría de las infecciones ocurren a través del contacto directo físico con la bacteria de estafilococo y por medio de una abertura de la piel (cortada o raspadura) o durante el contacto con objetos inanimados sucios del líquido que drena de la herida (tales como la ropa, la ropa de cama o muebles). Sus manos deben estar limpias antes de tocar sus ojos, su nariz, su boca o cualquier cortada o raspadura de la piel. La bacteria no se transporta por el aire y no se le encuentra en la tierra o lodo.

El *Staphylococcus aureus* (MRSA) resistente a la meticilina

12/31/2003 7:44 AM

Una infección MRSA, a diferencia de la infección común de *Staphylococcus aureus*, no puede ser tratada con antibióticos de la misma familia que la meticilina (tales como la penicilina). El tratamiento podría ser más largo, caro y más complicado, y las infecciones pueden volver a aparecer frecuentemente. Originalmente, la infección MRSA se encontraba limitada a hospitales y locales de atención a largo plazo. En los pasados últimos años, se han informado brotes esporádicos de infecciones de MRSA que no están asociadas con el medio ambiente médico. Desde el verano de 2002, se han reportado brotes de la infección MRSA que se encuentran asociados a los equipos deportivos. Estos brotes en los deportes incluyen la lucha, el voleibol y con más frecuencia a los equipos de fútbol.

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR LAS INFECCIONES ESTAFILOCÓCICAS

EL LAVARSE LAS MANOS ES UNO DE LOS HÁBITOS MÁS IMPORTANTES EN LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS.

La manera apropiada de lavarse sus manos.

1. Utilice agua tibia.
2. Humedezca sus manos y muñecas.
3. Utilice un jabón de barra o uno líquido.
4. Enjabónese hasta hacer espuma y lávese entre los dedos, suba hasta las muñecas y por debajo de las uñas por lo menos durante 15 segundos.
5. Séquese utilizando una toalla de tela limpia o una toalla de papel.
6. Utilice un desinfectante para manos con base de alcohol para lavarse las manos inmediatamente después de que éstas hayan entrado en contacto con cualquier líquido proveniente del cuerpo, en el campo de juego, o en los otros lugares donde los baños no se encuentran disponibles.

Lávese las manos de la manera arriba descrita:

- Después de haber estornudado, de sonarse o tocarse la nariz.
- Antes y después de haber tenido contacto cercano con otros, o después de haber utilizado el baño.
- Antes de retirarse del área de atletismo.

12/31/2003 7:44 AM

OTRAS PRECAUCIONES

- Mantenga sus manos lejos de la nariz o de la entrepierna.
- No comparta toallas, jabón, crema líquida u otros artículos de atención personal, aún en las bancas al estar fuera del campo de juegos durante los juegos.
- Tome una ducha con agua y con jabón lo más pronto posible, después de haber estado en contacto directo con otras personas durante los deportes.
- Séquese utilizando una toalla seca y limpia.
- Utilice una crema suavizante para prevenir la resequedad y el agrietamiento de la piel.
- Primero enjuague o lave con agua sola, antes de lavar por completo con agua caliente y con jabón, los artículos que estén terriblemente contaminados con los líquidos del cuerpo.
- Lave sus toallas, uniformes, camisetas de entrenamiento, y la otra ropa de lavado, con agua caliente y detergente común, y séquela en el ciclo más caliente posible.
- Dígales a sus padres para que puedan seguir estas precauciones si es que la ropa para lavar se envía a su hogar.
- Instrucciones adicionales más específicas podrían serle proporcionadas por su entrenador o instructor de atletismo.

COMO ATENDER LAS HERIDAS QUE DRENAN LÍQUIDO

La infección MRSA pudiera resultar más difícil de tratar. Sin embargo, el tratamiento es usualmente exitoso si es que se evalúa pronto y se trata apropiadamente por un doctor o en una clínica y cuando el o los antibióticos son recetados (de ser necesarios) de manera correcta. Otro tipo de tratamiento podría ser indicado por el médico.

AL ESTAR CON SU MÉDICO:

Un médico o un practicante avanzado de medicina deberá examinar la herida. Un cultivo y prueba de susceptibilidad deberán ser llevados a cabo para determinar qué tipo de bacteria es la que usted tiene y qué tipo de antibiótico va a ser el más efectivo y con menos efectos

12/31/2003 7:44 AM

secundarios. Si el practicante de medicina determina que usted no tiene una infección bacteriana, a usted no se le recetará antibiótico. Los antibióticos no son efectivos contra las infecciones que no son causadas por alguna bacteria.

- **Tómese todo el medicamento recetado aún y cuando la infección parezca haberse curado.**
- Si es que le recetan una pomada para la piel, aplique la pomada siguiendo las instrucciones.
- Siga todas las instrucciones adicionales que le dé su médico o practicante de medicina.
- Dígale al médico o practicante si es que usted no está respondiendo al tratamiento.

CÓMO CUIDAR DE LAS HERIDAS EN CASA:

Evite el contacto directo con otros hasta que la herida ya no esté drenando líquido y que su médico le haya dado instrucciones para volver a continuar sus actividades normales.

- Lave sus manos frecuentemente, especialmente antes y después de cambiar las tiritas adhesivas, los vendajes o las gasas de la herida.
- Mantenga la herida cubierta. La gasa debe cambiarse por lo menos dos veces al día; o con más frecuencia, si es que aparenta tener líquido que drena.
- Todos los materiales desechables que entren en contacto con la herida (incluyendo las gasas o vendajes) necesitan ser colocados en una bolsa de plástico por separado y la bolsa se deberá cerrar antes de descartarla en el basurero del hogar. Lave sus manos después de quitar y descartar las gasas sucias.
- Utilice alcohol isopropílico (disponible en farmacias o tiendas de comestibles) para desinfectar los artículos que se vuelven a utilizar, tales como tijeras o pinzas cada vez que se utilicen.
- Todos los artículos que entren en contacto con la herida deben ser desinfectados con una solución fresca (preparada a diario) de una mezcla hecha con una cucharada de

12/31/2003 7:44 AM

blanqueador de cloro para el hogar en un litro de agua, u otro producto que contenga fenol como el Lysol® o Pine-sol®. Utilice un atomizador para rociar el producto que contenga fenol para desinfectar cualquier superficie de tela o tapizado. Otros productos comerciales que se encuentran a la disposición podrían también resultar apropiados.

- Tenga una silla o área disponible designada para que la persona con la infección tome asiento. Este asiento deberá tener una superficie dura o un plástico, o cubierta de material similar fácil de desinfectar. Nadie más deberá sentarse ahí hasta que la herida ya haya sanado completamente.
- Los utensilios y trastes deberán ser lavados de la manera usual con agua caliente y con jabón utilizando la lavadora normal de platos del hogar.
- Cargue la ropa para lavar apartada del cuerpo, dentro de una bolsa de plástico o bolsa doble que no permita que los artículos húmedos goteen a través de la bolsa.
- Maneje y lave toda la ropa para lavar, toallas y ropa de cama que entren en contacto con la herida, separada de la ropa de los otros miembros del hogar. Utilice un cesto para la ropa sucia por separado.
- Los artículos que entren en contacto con la herida deberán ser lavados en agua caliente con detergente normal.
- Seque la ropa completamente utilizando el ciclo de secado más caliente posible
- Las toallas y la ropa de cama deberán ser cambiadas a diario.
- No comparta las pomadas o los antibióticos.

EN LA ESCUELA:

- Siga cualquier tipo de instrucciones que su entrenador de atletismo, entrenador de equipo, o enfermera de la escuela le proporcione referente al contacto directo con las otras personas de la escuela.
- Lleve consigo un desinfectante para las manos con base de alcohol cuando el agua y el

12/31/2003 7:44 AM

jabón no se encuentren disponibles.

- Lave sus manos inmediatamente después de tener contacto con la herida.
- No tome antibióticos como medio de prevención contra una infección.

FUENTES ADICIONALES DE INFORMACIÓN

Cuando tenga duda del procedimiento correcto a seguir, póngase en contacto con su proveedor de atención de salud, con su departamento local o regional de salud, o con el Texas Department of Health [Departamento de Salud de Texas].

Información adicional acerca de la bacteria, los antibióticos y sobre los organismos resistentes a los antibióticos, la desinfección, la cicatrización de heridas, y otros de los tratamientos para combatir las infecciones la puede encontrar en su biblioteca local o en la red de Internet en:

Texas Department of Health

<http://www.tdh.state.tx.us/ideas/factsht/factsht.htm>

Centers for Disease Control and Prevention [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades]

<http://www.cdc.gov/ncidod/hip/ARESIST/mrsa.htm>

<http://www.cdc.gov/drugresistance/community/>

Otras fuentes de información

www.ahrq.gov

<http://www.tufts.edu/med/apua/Practitioners/RSMarticle.html>